ABRUZZO SERA
www.abruzzosera.it

Fuga dal caldo in Abruzzo: i migliori luoghi freschi tra L'Aquila e i Parchi Nazionali

21 Luglio 2026



Quando l'afa estiva assedia le città, la nostra regione offre un rifugio naturale straordinario, ideale per sfuggire al caldo grazie a temperature mitigate dall'altitudine e da particolari microclimi. Il viaggio alla ricerca del fresco può partire dal **Gran Sasso e Monti della Laga**, dove **Campo Imperatore,** situato a circa 2.000 metri di quota, regala temperature miti anche in piena estate, confermandosi una meta perfetta per escursioni, picnic e l'osservazione delle stelle. Per chi ama le quote ancora più elevate, il **Rifugio Duca degli Abruzzi** sul Gran Sasso accoglie gli escursionisti in un ambiente di pura montagna. Spostandosi nel **Parco Nazionale della Majella**, il Blockhaus offre a circa 2.000 metri scenari spettacolari e un clima frizzante da cui avviare esplorazioni, magari spingendosi verso l'antico **Eremo di San Bartolomeo in Legio**, suggestivamente incastonato nella roccia e protetto da fresche foreste. Più a sud, il Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise accoglie i visitatori con il clima fresco d**i Pescasseroli**, deliziosa cittadina ideale per passeggiate nei boschi e avvistamenti faunistici, e con la quiete del borgo montano di **Civitella Alfedena.**

Un'altra risorsa preziosa all'interno dello stesso Parco è la Camosciara, un'area naturale impreziosita da cascate, ruscelli e sentieri dove rinfrescarsi nelle giornate estive. Per chi cerca ampi spazi aperti, l'Altopiano delle Cinquemiglia, situato tra **Roccaraso** e **Rivisondoli**, garantisce aria

fresca ed è la cornice perfetta per attività all'aperto ed escursioni. Le stesse Roccaraso e Rivisondoli, pur essendo note località sciistiche, si trasformano in estate in oasi fresche per gli amanti della mountain bike e dell'outdoor. Anche scendendo a valle non mancano le sorprese: **Sulmona** beneficia di un eccezionale microclima fresco determinato dalla sua posizione strategica tra le montagne della **Majella** e del **Morrone**. Non meno affascinante è la valle montana che ospita **Scanno** e il suo omonimo lago, dove passeggiate, nuotate e relax si accompagnano a un clima sempre piacevole.

Infine, la nostra città capoluogo, **L'Aquila,** dominando il territorio da oltre 700 metri di altitudine, garantisce temperature fresche unendo al sollievo termico l'opportunità di visitare numerosi luoghi storici e culturali. A breve distanza dalla città, il borgo di **Santo Stefano di Sessanio** accoglie i turisti nei suoi iconici vicoli in pietra calcarea. Situato a 1.250 metri, offre un clima sempre fresco e una brezza costante, permettendo un'immersione totale nell'architettura storica del Parco. Proseguendo l'itinerario, si giunge alla spettacolare **Rocca Calascio**: il celebre castello incastonato a quasi 1.500 metri di quota non solo domina la valle di Navelli offrendo panorami mozzafiato, ma regala una ventilazione naturale e rigenerante. Un luogo magico che rende indimenticabile – e piacevolmente fresca – ogni escursione, specialmente alle luci del tramonto.

Tutti questi siti non offrono soltanto sollievo dalla canicola, ma rappresentano autentiche bellezze naturali e culturali perfette per una vacanza rigenerante nel nostro territorio.